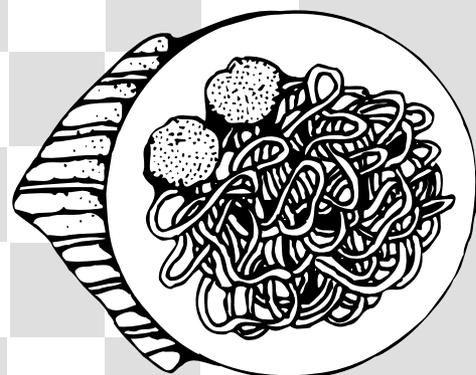


저렴하게 잘 먹는 방법



빠듯한 생활비로 좋은
식료품을 선택하여
요리하는 방법

워싱턴주
보건사회부

이 안내책자는 귀하가 식료품 쇼핑을 하실때 어떻게 하면 가장 실속있는 식료품을 고르실 수 있으며 또 어떤 식료품을 구입하셔야 하는지를 결정하는데 도움이 되는 여러가지 내용이 실려있습니다. 그리고 여러가지 요리법도 실려있습니다. 여기에 실려있는 요리법들은 기본적인 재료를 사용한 여러가지 종류의 맛있고 영양가가 풍부한 음식을 만들 수 있는 요리법들입니다.

저렴한 가격으로도 잘 먹을 수 있습니다!

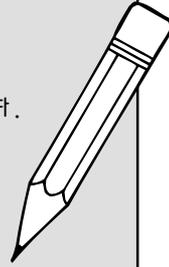
차례

식료품을 쇼핑하기 전에	1
돈을 절약할 수 있는 방법	2
쇼핑을 잘 하는 사람의 세목표	3
저장할 수 있는 저렴한 식료품	5
구입하는 식료품의 성분을 읽으십시오	6
식료품 쇼핑세목서	7
아래서 위로 식사하십시오	8
후라이팬으로 요리할 수 있는 훌륭한 요리법	10
주식의 종류	12
콩음식	15
채소음식	18
과일음식	20
가정에서 만들 수 있는 손쉬운 반죽	21

식료품을 샅핑하기 전에... 어떤 것을 구입해야 하는지 계획하시고 세목서를 작성하십시오.

세목서를 가지고 샅핑하시면 다음과 같은 일이
없습니다...

- 필요하지 않은 비싼 식료품을 사하지 않습니다.
- 몇번씩 가게에 가실 필요가 없습니다.
- 필요하신 식료품을 잊지 않습니다.



세목서를 작성하시기 위해서는...

1. 현재 있는 식료품이 어떤 것인지 확인하십시오.

필요하신 식료품이 어떤 것인지 찬장이나 냉장고를
확인하십시오.

2. 어떤 식료품이 써일인지 확인하십시오.

3. 일주일 이상의 식단을 짜십시오.

가족의 식사를 위한 식단을 짜십시오. 식단의 종류를 적어
놓으십시오. 주식부터 시작해서 식단을 짜후 빵, 쌀, 감자,
곡수, 토티야, 과일, 야채, 우유를 첨가하십시오.

4. 세목서를 확인하십시오.

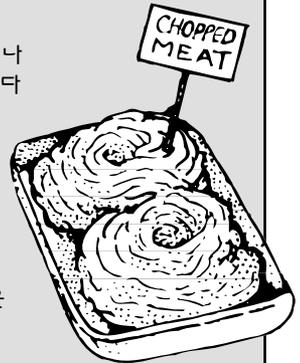
밀가루, 옥수수가루, 소금, 빵, 과일, 과일쥬스, 채소, 고기,
생선, 닭고기, 칠면조고기, 계란, 콩, 완두콩, 우유 제품등을
포함하십시오.

돈을 절약할 수 있는 방법

귀하 자신이 직접 요리하십시오. 저녁 및 기본 재료를 사용해서 가정에서 만든 음식은 이미 준비되어 있는 음식보다 값이 저렴합니다. 가정에서 만든 뜨거운 시리얼은 즉석용 뜨거운 시리얼이나 마른 시리얼보다 값이 저렴합니다.

저렴한 고기를 구입하십시오. 닭다리나 칠면조 다리와 허벅지 고기는 가슴 고기보다 값이 저렴합니다. 값싼 고기와 칠면조 고기는 로스트용이나 스테이크용보다 값이 저렴합니다.

고기를 넣지 않은 주식을 준비하십시오. 콩, 완두콩, 계란, 카테지 치즈는 단백질을 제공해 주는 좋은 식품입니다.



전 가족이 먹는 식사에 고기를 조금만 사용하십시오. 고기에 마카로니, 국수, 쌀, 감자 또는 채소를 많이 섞어서 요리하십시오. 예를 들어서, 야채 볶음에 고기를 조금만 넣어서 요리하여 밥하고 식사하십시오.

칩, 탄산수, 술, 사탕, 설탕이나 지방 또는 소금이 많이 함유되어 있는 스낵을 피하십시오. 그러한 음식물들은 영양가는 적고 값만 비싼 음식물입니다.

식사 후 남은 음식은 냉장고나 냉동고에 저장하십시오.

식료품가게에서 돈을 낭비하지 않게 해주는 쇼핑을 잘하는 사람의 세목서



귀하의 계획을 따르십시오.

준비한 쇼핑세목서를 사용하십시오.
(7 페이지를 참조하십시오.)

공복시에는 쇼핑을 하지 마십시오.

귀하의 세목서에 적혀있지 않은 식료품은 구입하지 마십시오.

쿠폰은 영양식품과 구입하려 계획하셨던 식료품을 구입하실 때만 사용하십시오. 쿠폰은 대부분 비싸고 가공된 식품으로서 영양가가 없는 식품일 경우가 많습니다.

아래에 게시한 것들이 가게내의 판촉품목임을 알아 두십시오. 판촉품목은 소비자의 구매심을 자극해주는 품목들입니다.

- 줄 맨 끝에 진열된 품목
- 맛을 볼 수 있도록 샘플로 증정하는 식품
- 근사한 포장
- 계산대 근처에 진열되어
- 한개의 값으로 두개를 구입할 수 있는 식품
- 있는 사탕종류

상품의 성분을 읽으신후 값을 비교하십시오.

성분 명세서와 영양가 명세서를 읽으십시오.

값을 비교하십시오. 대부분 식료품가게의 상표와 다량으로 포장된 식품들이 값이 저렴합니다.

일주일에 한번 미만으로 쇼핑하십시오.

일주일 동안 필요한 식료품을 구입하십시오. 쇼핑의 빈도가 낮을 수록 적게 낭비하게 됩니다.

오래 저장할 수 있는 다량으로 포장된 저렴한 가격의 식료품을 구입하십시오.

쇼핑하시는 식료품 가게에 대해 알아 두십시오.

그 가게에서는 언제 고기값을 인하하는지 알아 두십시오. 대체적으로 이른 아침에 고기값을 인하합니다. 그리하여 아침 일찍이 고기를 구입하시면 돈을 절약하실 수 있습니다.

다른 가게의 값과 비교해 보십시오. 대부분 미니마트의 가격이 가장 비싸며 웨어하우스와 같은 도매식료품점의 가격이 가장 저렴합니다.

단위로 가격을 계산하십시오.

품목단위의 가격은 식료품 진열대 앞에 게시되어 있습니다. 품목단위의 가격표에는 식료품의 이름, 포장의 크기, 포장의 값, 식료품의 온스, 파운드, 파인트, 콧트당 가격이 명시되어 있습니다. 품목단위의 가격표는 어떤 포장의 식료품이 가장 저렴한 식품인지 결정할 수 있게 해 줍니다. 예를 들어서:

근사한 상표
피넛버터
16온스

가격
\$2.85

파운드당 가격
\$2.85

근사한 상표
피넛버터
26온스

가격
\$4.39

파운드당 가격
\$2.71

26온스 짜리 병이 16온스 짜리 병보다 비싸지만 파운드당 가격은 커다란 병의 피넛버터가 저렴합니다. 큰 병을 사시면 똑같은 가격으로 피넛버터를 더 많이 사시는 것입니다.

저장할 수 있는 저렴한 식료품

돈에 여유가 있을때 저렴하고 영양가가 풍부한 식료품을 구입해서 저장하십시오. 월말에 찬장이 텅 비어있게 하지 마십시오.

고기, 생선, 닭고기, 콩

마른콩 또는 완두콩

칠리 통조림

피넛버터

생선 통조림

고기 통조림

냉동고기, 생선, 닭고기 또는

칠면조고기(냉동고에

저장하십시오)

계란(냉장고에 저장)

채소

하얀감자(선선한 곳에

저장하십시오)

고구마(선선한 곳에 저장하십시오)

당근(선선한 곳에 저장하십시오)

순무

배추(냉장고에 저장하십시오)

양파

도마도 통조림

도마도 썬소스

호박 통조림

옥수수 통조림

완두콩 통조림

그린빈 통조림

혼합한 야채 통조림

과일

사과

오렌지

과일 통조림

깡통의 과일쥬스

냉동과일쥬스(세일할때)

빵, 씨리얼, 쌀, 곡수종류

마카로니

스파게티

곡수

쌀

토티야

옷밀(Oatmeal)

크림 어브 윗(Cream of

wheat)

옥수수가루

밀가루

우유, 요구르트, 치즈

신선한 우유(냉장고에

저장하십시오)

분유

깡통우유

가공한 미국치즈

기타

베이킹 파우더

식용유

설탕

소금, 후추, 기타 양념

스프 통조림

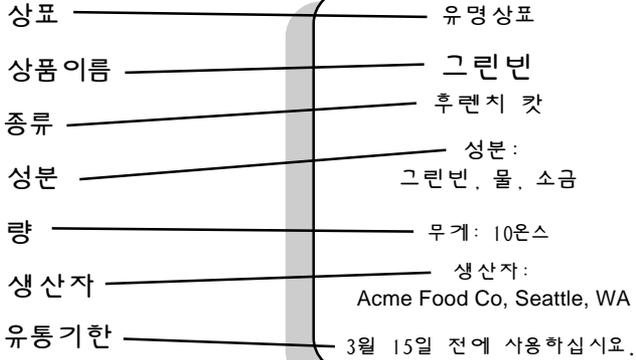
상자에 준비된

마카로니(세일일 경우)

라면(세일일 경우)

구입하는 식료품의 성분을 읽으십시오

일반적으로 식료품 포장에는 다음과 같은 내용이 게시되어 있습니다:



성분

성분은 가장 많은 성분에서 가장 적은 성분의 차례대로 게시되어 있습니다.

영양가 안내표

영양가 안내표는 다음과 같은 것을 알려줍니다:

- 1인분의 크기.
- 그 포장은 몇 인분이 되는지.
- 1인분의 영양가(칼로리, 지방, 탄수화물 함유량, 베타민과 무기질 함유량.)

포장의 무게

- 포장의 무게를 비교하십시오. 작은 포장에도 식품이 더 많이 들어 있을 수 있습니다.
- 포장의 크기가 다른 여러개의 값을 비교해 보십시오.

포장의 날짜

- “Sell by”나 “Best when purchased by”는 그 식료품이 상한 것을 말하는 것이 아닙니다. 저렴할 경우는 하루나 이틀 후에 사용하실 수 있는 식료품은 구입하셔도 됩니다.
- “Do not use after” 는 그 날짜 이후에는 그 식료품을 사용하지 말라고 경고하는 것입니다.

식료품 �opping 목록서

신선한 과일,
채소

고기, 닭고기,
생선, 계란



통조림 식품

우유, 치즈



빵, 시리얼,
곡수종류

냉동 식품

마른콩, 완두콩

기타

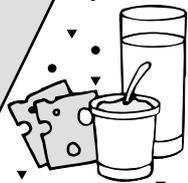
아래서 위로 식사하십시오

지방, 기름, 당분
조금씩 사용하십시오

- - 지방
- ▼ - 설탕(첨가함)

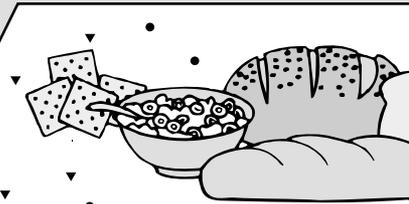
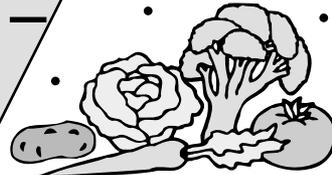
우유, 요구르트, 치즈 2-3 인분

- 스위스, 슈타, 맛자렐라 치즈등 자연치즈 1 1/2온스
- 아메리칸치즈 처럼 가공한 치즈(1-2조각) 2온스
- 두부 1컵
- 카테지 치즈 2컵
- 우유 또는 요구르트 1컵

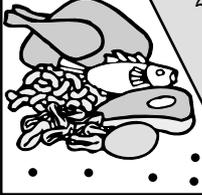


채소 3-5 인분

- 상추나 시금치 처럼 잎이 많은 야채 1컵
- 생것, 삶은것 또는 통조림한 야채 1/2컵
- 우유 또는 요구르트 1컵

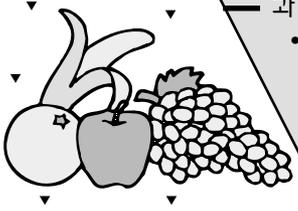


고기, 닭고기, 생선, 마른콩, 계란, 견과
2-3 인분



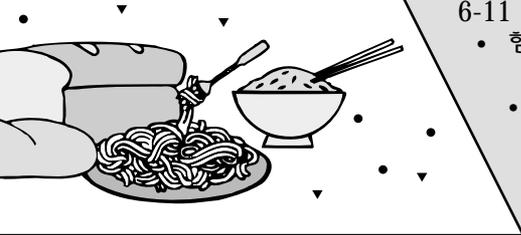
- 지방이 없는 익힌 고기, 닭고기 또는 생선 (게임용 카드 한상자 정도의 크기) 2-3온스 정도
- 익힌 콩 1컵
- 계란 2개
- 피넛버터 4큰술

과일 2-4인분



- 중간 크기의 사과, 오렌지 또는 바나나 1개
- 잘게 만든 신선한, 익힌 또는 통조림 과일 1/2컵
- 주스 3/4컵

빵, 시리얼, 쌀, 곡수종류
6-11 인분



- 햄버거용 빵, 베이글(Bagel) 또는 영국식머핀
- 빵 한쪽
- 마른, 즉석에서 먹을 수 있는 시리얼 (일반적으로 2/3-3/4컵) 1온스
- 작은 크래커 4개
- 토티야 커다란것 1개 또는 작은것 2개

후라이팬으로 요리할 수 있는 훌륭한 요리법

고기,
닭고기,
생선, 콩류

익힌 고기, 통조림
고기, 생선, 닭고기
또는 콩을 1/2파운드
네지 1파운드 혹은 1
1/2컵을 준비하십시오:

익힌 고기나
칠면조고기 간것
익힌 칠면조고기
닭고기 잘게 썬것
돼지고기 잘게 썬것
햄을 네모지게 썬것
참다랭이
연어 또는 고등어
포세지
익힌 강낭콩
익힌 핀토콩
(pinto bean)

채소

채소를 1 1/2컵
네지 2컵을
준비하십시오:

당근
완두콩
옥수수
그린빈
(green bean)
라이마콩
(lima bean)
부라컬리
시금치
혼합한 채소
샐러디
피망

빵,
씨리얼,
곡수종류, 쌀

하나만
선택하십시오(익히지
않은것):

마카로니 곡수 1컵
스파게티 곡수 1컵
곡수 1컵
쌀 3/4컵

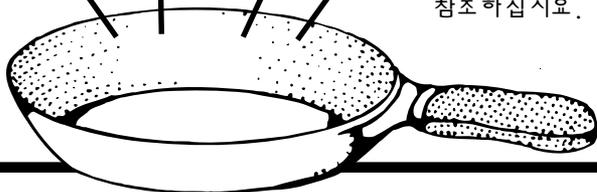
소스

강통 1개 반의
물이나 우유를
스프예다
넣으십시오:

감자크림스프
닭크림스프
샐러디스프
버섯크림스프
도마도스프
양파스프

요리가 다 되면
마지막에 1/2컵
네지 1컵의 치즈를
넣어서 섞어도
됩니다.

요리방법은 다음
페이지를
참조하십시오.



후라이팬으로 요리할 수 있는 훌륭한 요리법

1. 각 그룹에서 한가지 식료품을 선택하십시오. 필요할 경우는 미리 고기를 익히십시오. 커다란 후라이팬에 모든 재료를 섞으십시오.

고기,
닭고기,
생선, 콩류,

채소

빵,
씨리얼,
곡수종류, 쌀

소스

2. 소금, 후추, 간장, 파, 마늘로 간을 하십시오.
3. 끓인 후 불을 약하게 하십시오. 후라이팬에 뚜껑을 덮고 곡수나 쌀이 익을때 까지 30분 동안 익히십시오. 쌀이나 곡수가 눌지 않도록 가끔 섞으십시오.
4. 4인분 내지 6인분.

후라이팬으로 요리한 맛있는 음식

소고기 간것 익힌고기 1/2파운드, 마카로니 곡수 익히지 않은것 1컵, 깡통 토마토 소스 1개, 물, 그린빈 통조림 1개, 고추가루 1큰술, 당근 한 뿌리는 채칼로 갈아서 먹기 전에 색상도 좋고 영양가도 높일 수 있도록 얹으십시오.

쌀 3/4컵, 깡통 버섯크림스프 1개와 1개 반의 물, 잘게 썰은 닭고기 남은것 1컵, 1 1/2컵의 그린빈 또는 부라컬러.

생곡수 1컵, 깡통 버섯크림스프 1개와 1개 반의 물, 참다랭이 통조림 물뺀것 1통, 완두콩 통조림 1컵, 당근 1/2컵.

주식의 종류

칠면조다리 팻로스트(Pot Roast)

6인분 내지 8인분

칠면조다리 3 파운드

기름 2큰술

물 1컵

밀가루 1/4컵

소금 1/2작은술

후추 1/4작은술

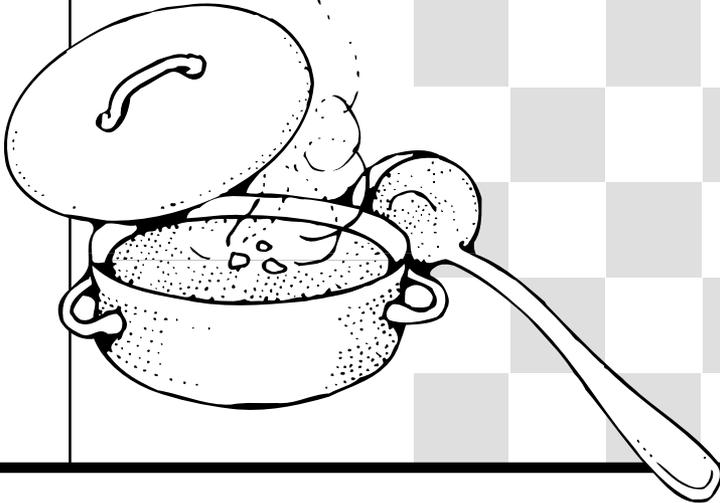
얇게 저민 양파 1개

껍질을 벗기고 반으로 자른 감자 4-5개.

깨끗이 닦아서 2인치 가량으로 자른 당근 4-5개

1. 밀가루, 소금, 후추를 섞는다. 이렇게 섞은 밀가루는 칠면조다리에 뿌릴때 사용한다.
2. 두꺼운 커다란 후라이팬에 기름을 두르고 중간정도의 불에서 기름을 덩힌다.
3. 칠면조다리와 양파를 기름에 넣고 누런색이 될때 까지 지져낸다.
4. 기름이 많은 경우는 기름을 따라버린다.
5. 물을 넣고 끓으면 불을 약하게 한다. 후라이팬에 뚜껑을 덮고 1시간 반정도 익힌다. 요리하는 동안 고기가 마르거나 팬 바닥에 들러붙지 않도록 물을 넣는다.
6. 감자와 당근을 넣는다. 감자가 익을때 까지 약 1시간 정도 더 익힌다.

오븐으로 요리할때: 스토브에서 요리하는 대신 누렇게 익힌 고기를 냄비의 뚜껑을 덮어서 화씨 350도(보통 오븐)에서 2시간 30분 정도 익힌다.



칠리 스택스(Chili Stacks)

4인분 내지 6인분

간 소고기 또는 칠면조 고기 1파운드
소금 1작은술
고추가루 1큰술
오레가노(oregano) 잎 1/4작은술
베이실(basil) 잎 1/4작은술
잘게 썬 양파 1개
15온스짜리 도마도소스 1통
옥수수(밀가루) 토티야 5개
채썬 치즈 1 1/4컵

고기가 누렇게 될때 까지 부서가며 익힌다. 양념, 양파, 도마도소스를 넣는다. 약 10분 동안 약한 불로 끓인다. 베이킹용팬에 토티야를 펴놓고 소스를 골고루 얹은 다음 치즈 1/4컵을 골고루 얹는다. 다시 되풀이 해서 토티야를 위에 펴놓고 소스를 골고루 얹은 다음 치즈 1/4컵을 얹고 맨 나중에는 소스와 치즈를 얹는다. 화씨 350도에서 10분 내지 15분 정도나 치즈가 녹을때 까지 익힌다. 네모지게 잘라서 먹는다.

참다랭이 맥 살라드(Tuna Mac Salad)

1컵씩 8인분

삶지 않은 마카로니 국수 2컵
물을 뺀 6 1/2온스 크기의 참다랭이통조림 1통
물을 뺀 16온스 크기의 완두콩통조림 1통
채썬 치즈(날지 않아도 됨) 1컵
잘게 썬 삶은 계란 2개
잘게 썬 셀러리 또는 채썬 당근 1/2컵
탈지 마요네스 1/2컵 내지 3/4컵

1. 마카로니 국수를 포장의 지시대로 삶아서 물을 뺀 후 식힌다.
2. 식혀 놓은 마카로니 국수에 나머지 재료를 넣어서 섞는다.
3. 맛이 배도록 2시간 정도 냉장고에 저장했다가 먹는다.
4. 남은 것은 다음날 먹을 수 있도록 냉장고에 저장한다.

라면 또는 "마카로니와 치즈"를 맛있게 만드는 방법

라면 - 라면은 가격이 저렴합니다. 그러나 라면은 녹말, 소금, 조미료만 들어 있습니다. 그리하여 라면은 영양가가 낮은 음식입니다. 그러므로 냉장고에 있는 식품을 라면에 넣어서 영양가를 높이도록 하십시오. 국수가 완전히 삶아지기 전에 계란 2개를 넣고 젓락으로 살쩍 저으십시오. 이것이 중국음식인 계란꽃소프(eggflower soup)입니다. 라면에는 그외 다음과 같은 것을 넣으셔도 좋습니다:

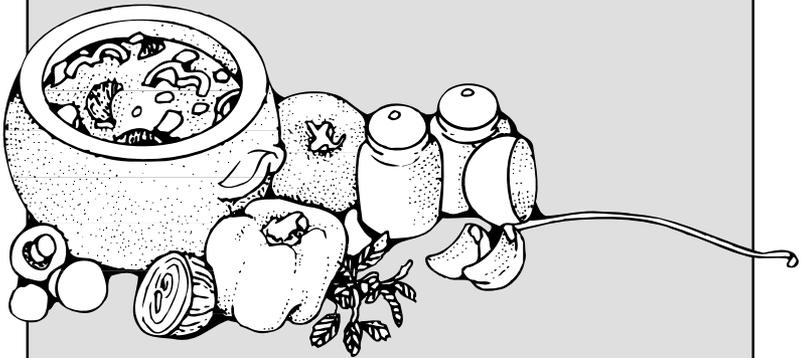
남은 고기, 닭고기 또는 생선

남은 야채통조림이나 냉동채소

감자처럼 잘게 썰어서 마이크로웨이브로 익힌 채소

야채(시금치, 케일, 양배추 또는 그외 채소)

당근 채썬것



상자에 준비되어 있는 "마카로니와 치즈" - 상자에 준비되어 있는 마카로니와 치즈는 맛도 있고 손쉽게 만들 수 있는 음식입니다. 그러나 거의 국수와 양념뿐입니다. 마카로니와 치즈에 영양가를 높이기 위해서는 잘게 썬 부락컬리나 완두콩을 넣으십시오. 익힌 소고기, 물을 뺀 생선통조림이나 햄을 넣어도 좋습니다.

콩음식

콩에 대해 알아두어야 할 상식

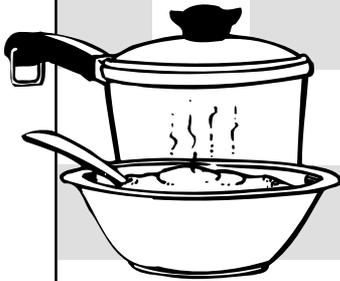
- 마른콩 1컵을 익히면 2컵 반이 됩니다.
- 콩은 고기 대신 단백질을 섭취할 수 있는 좋은 음식입니다. 콩음식은 빵, 국수, 밥, 옥수수, 토티야 또는 옥수수 빵과 같이 먹으십시오.
- 요리하는 도중 콩에서 거품이 생기거나 넘을 때는 기름을 약간 넣고 뚜껑을 열어 놓으십시오.

마른콩을 요리하는 손쉬운 방법 4가지

1. 콩을 씻으며 돌을 골라버린다.
2. 냄비에 콩을 넣고 물을 넣는다.
3. 하루동안 물에 담아서 불게하거나 다음과 같이 빨리 불리는 방법을 사용한다. 2분 동안 끓인다. 불을 끈후 1시간 동안 담겨놓는다. 담겼던 물을 따라 버리고 새 물을 넣는다.
4. 볼릴때 까지 익힌다. 고기와 소금(원할 경우)을 넣고 맛이 배도록 충분히 끓인다.

요리시간

포건 완두콩, 렌즈콩(물에 불리지 않것)..... 30분-45분
라이마콩(lima) 1시간
그레이트노던(great nothern), 작은 빨갈고 흰콩(small red & white)..... 1시간 25분내지 1시간 반
강남콩, 핀토콩(pinto), 네이비콩(navy)..... 2시간



강남통과 쌀

3/4컵씩 4인분

물 2컵

소금 1작은술

쌀 1컵

잘게 썬 작은 양파 1/2개

16온스 강남콩통조림 1통

고추가루(넣지 않아도 됨) 1큰술

후추(넣지 않아도 됨) 1/8작은술

1. 물을 끓인다. 끓는 물에 소금, 쌀, 잘게 썬 양파를 넣는다.
2. 불을 작게 줄인다. 뚜껑을 덮고 쌀이 익을 때 까지 약 25분 내지 30분 동안 서서히 익힌다
3. 강남콩통조림에서 물을 빼고 강남콩을 밥에 넣고 섞는다. 원하면 후추가루를 뿌린다.
4. 맛이 들도록 작은 불에서 5분 정도 익힌다.

완두콩(Split Pea) 스프

1 1/3컵씩 4인분

연두색 꼬얌 완두콩 1컵

잘게 썬 당근 2개

잘게 썬 감자 1개

잘게 썬 양파 1개

물 1쿼트

소금 1작은술

후추 1/8작은술

1. 커다란 냄비에 완두콩, 당근, 양파, 감자, 물을 넣는다.
2. 물을 끓게 한다. 불을 작게 줄인후 약한 불에서 45분 정도나 완두콩이 익을때 까지 끓인다.
3. 소금과 후추로 간을 한다.

썬샤인 콩캐서롤

(Sunshine Bean Casserole)

1컵씩 6인분

간 칠면조고기 1/2 -1파운드
잘게 썬 큰 양파 1개
물을 뺀 16온즈 강남콩 통조림 1통
물을 뺀 16온즈 라이마콩 (lima bean) 통조림 1통
물을 뺀 16온즈 가반조콩 (garbanzo) 통조림 1통
황설탕 1/4컵
머스타드 1큰술
캣잡 1/2컵
식초 3큰술
물 1큰술

1. 큰 후라이팬에 간 칠면조고기와 양파를 넣고 고기의 피가 익을때 까지 완전히 익힌다.
2. 물을 뺀 콩종류, 설탕, 머스타드, 캣잡, 식초, 물을 넣고 섞는다
3. 낮은 불로 서서히 끓여서 맛이 섞이도록 한다.

오븐으로 요리할때 - 위의 1번과 2번을 따른다. 그렇게 준비된 것을 2 1/2쿼트 (quart) 크기의 베이킹용 그릇에 넣는다. 덮어서 한시간 정도 화씨 325도에서 익힌다.

크락팟 (crock pot)으로 요리할때 - 위의 1번과 2번을 따른다. 그렇게 준비된 것을 크락팟 (crock pot)에 넣어서 3시간 내지 4 시간 정도 익힌다.

채소음식

채소를 요리하는 방법

- 씻어서 필요한 길이로 자르십시오.
- 냄비에 1/2인치나 1인치 정도로 물을 넣고 채소를 넣으십시오.
- 끓인후 불을 낮추거나 중간정도로 해놓고 뚜껑을 덮으십시오.
- 색상이 밝게 살짝 데쳐서 젓가락으로 찌르면 들어갈 정도로 삶으십시오.

채소볶음

1/2에서 3/4컵씩 4인분

씻어서 조그만 크기로 썬 채소 2/3컵

잘게 썬 작은 양파 1개

기름 1큰술

물 1/4컵

원할 경우 소금, 후추 또는 간장

채소볶음에 적절한 채소: 양배추, 부라컬리, 셀러리, 당근, 그린빈, 피망, 호박, 시금치, 박초이, 완두콩.

1. 채소를 준비하여 놓는다.
2. 후라이팬에 기름을 두르고 중간정도의 불에서 뜨겁게 한다.
3. 양파를 넣고 연해질때 까지 볶는다.
4. 나머지 채소를 넣고 볶는다
5. 물을 약간 넣고 채소가 연해질때 까지 뚜껑을 덮어서 2분 내지 4분 정도 익힌다.
6. 소금, 후추 또는 간장으로 양념해서 먹는다.

채소 및 딥(dip)

요구르트* 2컵

마른 양파소프 또는 마른 채소소프 1/2 봉지

1. 요구르트와 마른 소프를 섞은후 냉장고에 저장하여 차갑게 한다.
2. 야채는 씻고 잘라서 딥(dip)을 찍어서 먹는다.

딥(dip)을 찍어먹기 좋은 채소: 오이, 오박, 셀러리, 당근, 순무, 부라컬리, 칼리홀라워, 도마도, 양배추등.

* 요구르트 대신 카테지치즈 2컵이나 요구르트 1컵에 카테지치즈 1컵을 섞어도 된다.

콜슬라(cole slaw)

6인분

탈지 마요네스 3큰술

설탕 1작은술

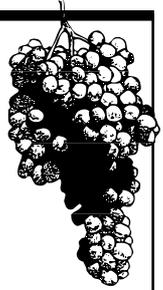
레몬쥬스나 식초 2작은술

잘게 썬 양배추 2컵

채로 썬 중간 크기의 당근 1개

큰 그릇에 마요네스, 설탕, 레몬쥬스나 식초를 넣어서 섞는다. 양배추와 당근을 추가로 넣어서 잘 섞는다.

과일음식



스플렌디드 과일샐러드 (Splendid Fruit Salad)

4인분

냉동 오렌지쥬스 1 1/2큰술
껍질을 벗기지 않은 중간 크기의 사과를 씻어서 씨를 빼고
잘게 저민것 2개
오렌지, 껍질을 벗기고 잘게 썬것 1개
바나나, 껍질을 벗기고 얇게 저민것 1개

대신 사용할 수 있는 과일: 포도 1/2컵, 잘게 썬 캔탈럼,
수박 또는 철기의 과일 1컵.

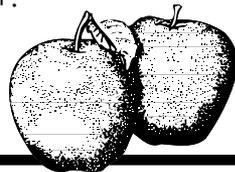
1. 커다란 그릇에 오렌지 쥬스를 넣는다.
2. 과일은 준비하는 대로 그릇에 넣고 오렌지쥬스가 묻혀지게
섞는다. 즉시 먹거나 냉장고에 저장해서 차갑게 만들어
먹는다.

복숭아 또는 사과 크리스프(Crisp)

1/2컵씩 8인분(8인치 사각형 케익팬)

껍질을 벗기고 얇게 저민 복숭아 또는 사과 4-5컵
황설탕 1/2컵
밀가루 1/2컵
오트밀 3/4컵
계피 1큰술
마가린 1/4컵(1/2개)

1. 8인치 사각형 베이킹팬의 내부를 기름으로 바른다.
팬에 복숭아나 사과를 골고루 퍼놓는다.
2. 설탕, 밀가루, 오트밀, 계피를 섞는다.
3. 2번의 혼합물에 마가린을 골고루 섞는다.
4. 1번의 팬에 퍼놓은 과일 위에 3번의 혼합물을 얹는다.
5. 섭씨 350도에서 약 40분 정도나 과일이 익고 위가
갈색으로 될때 까지 굽는다.



가정에서 만들 수 있는 손쉬운 반죽

매스터 믹스 (Master Mix)

비스킷과 팬케익 믹스

다목적용 밀가루* 8컵

탈지분유 1 1/3컵

베이킹 파우더 1/4컵

소금 1작은술

체소숫트닝 또는 마가린** 1 1/2컵

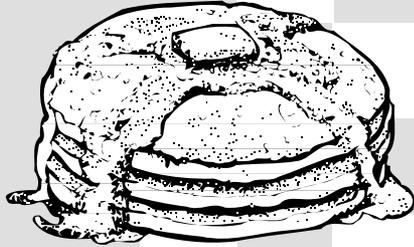
1. 마른 재료를 골고루 섞으십시오.
2. 숫트닝이나 마가린을 넣고 골고루 섞으십시오.
3. 병이나 강통에 넣고 봉하십시오.
4. 마가린을 사용하였을 경우나 1개월 이상 저장할 경우는 냉장고에 저장하십시오. (냉장고에 보장하면 반죽에서 기름이 떨어진 냄새가 나지 않습니다.) 체소숫트닝을 사용하였을 경우는 실온에서도 저장해도 되나 반죽을 1개월 이내로 사용해야 합니다.
5. 반죽은 사용하기 전에 다시 한번 섞으십시오.

* 밀가루 1컵 내지 2컵은 영양가를 높인 옥수수가루나 납작보리로 대신 사용해도 됩니다.

** 숫트닝 대신 기름을 사용할 경우는 마른 재료는 섞고, 숫트닝이나 마가린은 빼십시오. 요리할때 기름을 넣으십시오. 매스터 믹스 1컵에 기름 2큰술을 넣으십시오. 스낵킹 케익(Snackin' Cake)용은 기름을 넣지 마십시오..

매스터 믹스(Master Mix)를 베이킹하는 요령

- 베이킹하기 5분 내지 10분 전에 오븐을 댐히십시오.
오븐이 뜨거워야 비스킷을 맛있게 만들 수 있습니다.
- 유리로 만들어진 베이킹팬을 사용할 경우는 온도를 25도 정도 낮추십시오.
- 베이킹이 끝나면 전기요금이나 가스요금을 절약할 수 있도록 오븐을 끄십시오.



팬케익

중간 크기의 팬케익 12개쯤 만듦.

매스터 믹스 2컵
물 1컵
골고루 섞은 계란 2개

1. 모든 재료를 그릇에 넣는다.
2. 가루가 물과 대충 섞일 정도로만 섞는다.
3. 기름을 두른 뜨거운 후라이팬에 작은술로 떠서 놓는다.
물방울이 후라이팬에서 튀기면 팬이 뜨거워진 것이다.
4. 팬케익의 표면에 방울이 잔뜩생길때 까지 천천히 굽는다.
5. 뒤집어서 두번째 쪽이 갈색으로 될때 까지 굽는다.

스낵킹(Snackin') 케익

8인치 짜리 사각형 케익 9인분

주요: 이 케익은 기름을 넣어서 만들면 좋지 않습니다.

메스터 믹스 1 1/2컵

설탕 1/3컵

물 1/2컵

계란 1개

바닐라향 1/2작은술

1. 오븐을 화씨 350도로 켜고, 9인치 짜리 사각형 베이킹팬의 내부를 기름으로 바른다.
2. 메스터 믹스에 설탕을 섞는다.
3. 다른 그릇에 계란, 물, 바닐라향의 혼합물이 거품이 날때 까지 비터(beat)로 섞는다.
4. 3번을 2번에 넣어서 섞는다. 골고루 섞일때 까지 계속 비터(beat)로 섞는다.
5. 준비된 베이킹팬에 붓는다.
6. 만지면 단단할때 까지 약 25분 정도 굽는다.

커피케익: 설탕 1/4컵, 밀가루 2큰술, 마가린 2큰술을 섞는다. 사과 한개를 씨를 빼고 잘게 썰어서 반죽위에 골고루 얹는다. 약 25분 정도 굽는다.

업사이드 다운케익: 위의 재료를 섞어서 반죽해 놓는다. 케익팬에 마가린을 1/4컵 정도 녹히고 황설탕 1/2컵을 뿌린다. 황설탕 위에 파인애플이나 복숭아 조각을 모양있게 놓는다. 반죽을 그 위에 붓는다. 약 25분 정도 굽는다. 구운 케익은 약간 식혀서 접시를 케익 위에 거꾸로 덮는다. 접시와 케익팬을 동시에 두손으로 들어서 접시가 있는 쪽이 밑으로 놓여지고 케익팬이 위로 가게한다. 케익은 자연적으로 케익팬에서 접시위로 떨어진다. 잘라서 먹는다.

핏자

4인분 내지 6인분 (12-14인치짜리 핏자)

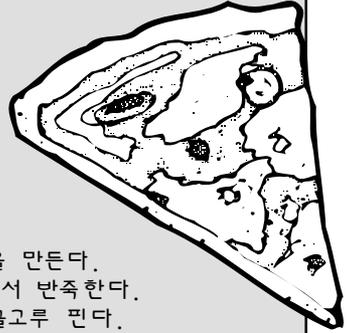
마스터 믹스 2컵

물 1/2컵

8 온스 짜리 깡통도마도 소스 1개

잘게 썬 양파 2-3큰술

채썬 맛자렐라 치즈 8온스



1. 오븐을 미리 화씨 425도로 덩혀 놓는다.
2. 마스터 믹스와 물을 섞어서 반죽을 만든다.
3. 다섯번이나 여섯번쯤 손으로 눌러서 반죽한다.
4. 반죽을 기름을 바른 베이킹팬에 굴고루 편다.
팬가장자리의 반죽은 아래를 향하지 않도록 위로 세운다.
5. 반죽 위에 도마도 소스를 굴고루 얹는다. 그위에 양파와 치즈를 얹는다.
6. 가장자리가 갈색으로 될때 까지 20분 정도 굽는다.

비스켓

2인치 짜리 비스켓 10개

마스터 믹스 2컵

물 1/2컵

1. 오븐을 미리 화씨 400도로 덩혀 놓는다.
2. 마스터 믹스에 물을 넣고 약 20번 정도 섞는다.
3. 도마위에 밀가루를 약간 뿌린후 반죽을 놓는다. 10번 내지 15번 눌러서 반죽한다.
4. 두께가 3/4인치쯤 되게 굴리거나 손으로 만든다.
5. 비스켓 찌르는 기구로 자르거나 칼로 사각형으로 자른다.
6. 기름을 바르지 않은 베이킹팬에 놓아서 12분 내지 15분 정도 굽는다.

뜨거운 코코아

코코아(10인분) 1쿼트(quart)은 분유 3컵, 설탕 2/3컵,
코코아가루 1/4컵, 소금 1/2작은술을 넣어서
섞으십시오. 두껍이 꼭맞는 그릇에 넣어서
저장하십시오.

뜨거운 코코아는 섞어서 저장해 놓은
코코아를 컵에 1/3컵쯤 넣고 뜨거운 물을
3/4-1컵쯤 넣으십시오.



감사문

이 안내책자의 대부분의 요리법들은 "1991년 개정된 *Expanded Food and Nutrition Education Workbook, Washington State University, Publication MISC 0113, "올바른 식사가 기본(Eating right Is Basic)"*을 인용하였습니다.

썬샤인 콩캐서롤(*Sunshine Bean Casserole*) 은 1991년 *Solano County Health Department, Healty Foods For Healthy Bodies Community Cookbook*을 인용한 것입니다.

워싱턴 주립대학(*Washington State University Cooperative Extension*) 식품과학및 인체영양과의 수 벳카스(*Sue Butkus*) M.S.R.D. 영양사에게 감사드립니다.



Washington State
Department of Social
& Health Services

DSHS 22-146(X) KO (Rev. 8/94)